



Gemenskap, möjligheter och engagemang

Förstudie om hur idéburna organisationer i Sjuhärad arbetar för att bryta och motverka ofrivillig ensamhet



Boråsregionen
Sjuhärads kommunalförbund

Innehåll

Inledning.....	1
Vad är ensamhet?.....	1
Social ekonomi.....	2
Förstudiens metod	2
Resultat	3
Nationellt perspektiv.....	3
Det ideella engagemangets roll	4
Existentiell Hälsa	5
Vad görs av idéburna organisationer i Sjuhärad?	6
Socialstyrelsen.....	6
Delregional nämnd södra	7
Social Ekonomi.....	8
Allmänna Arvsfondsprojekt	9
Idéburna offentliga partnerskap	9
Kommunal kartläggning av verksamhet som bjuder in idéburna i arbetet	10
Vilka svårigheter och utmaningar finns?.....	10
Vem är den ensamme?	10
Kommunikation och nå ut	11
Hinder för deltagande	12
Föreningens utmaningar	12
Strukturella utmaningar	13
Vad finns för framgångstips för kontinuerlig verksamhet?	14
Förslag för framtiden	15
Analys.....	16
Utmaningar och svårigheter	16
Framgångsfaktorer:	18
Rekommendationer för fortsatta arbete	19
Litteraturförteckning.....	20

Social Ekonomi Sjuhärad (SES)

Social Ekonomi Sjuhärad arbetar för att samla, stärka och synliggöra den sociala ekonomins roll för samhällsutveckling, både genom att driva egna projekt samt stötta medlemsföreningar att ha kunskap och kompetens för att söka egna projekt eller på andra sätt förverkliga idéer.

Inledning

Social Ekonomi Sjuhärad (SES) är en förening som samlar andra föreningar och idéburna organisationer i Sjuhärad i samhällsaktuella frågor och ämnen. Under våren 2025 var frågan kring de ofrivilligt ensamma människor något som engagerade både medlemsorganisationer och andra som vi kom i kontakt med. OFrivillig ensamhet är ett folkhälsoproblem som skapar mycket lidande. De idéburna organisationerna kan på olika sätt nå ut och engagera människor som i andra sammanhang känner sig utanför. Utifrån denna bakgrund sökte och beviljades SES förstudiemedel av Boråsregionen.

I den här förstudien kommer SES förklara både vad ensamhet är, dess olika aspekter men framförallt det rika utbud av att motverka ofrivillig ensamhet som redan sker i Sjuhärad. Denna förstudie är en ögonblicksbild från hösten 2025 och vintern 2026. Förstudien visar generella utmaningar, hinder samt även möjligheter och lösningsförslag.

Vad är ensamhet?

Den ofrivilliga ensamheten har uppmärksammats på både nationell, regional, delregional och kommunal nivå som ett allvarligt folkhälsoproblem. Folkhälsomyndigheten i samarbete med Socialstyrelsen har undersökt ensamhet som problem med enkäter, register och litteraturanlys för alla åldersgrupper. Vartannat hushåll i Sverige är ett ensamhushåll, och det är vanligast att äldre personer bor så. Besvär av ensamhet är vanligare i äldre (85 år och uppåt) och yngre åldersgrupper (16 – 29 år) samt bland de som bor ensamma, har funktionsnedsättningar, utrikesfödda, hbtqi-personer, är sjukskrivna eller är arbetslösa. Både i den allmänna befolkningen och bland äldre med äldreomsorg har ensamhet ett tydligt samband med sämre psykisk och fysisk hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2024). Utöver den upplevda ensamheten är det också många som saknar nära relationer. Totalt 8 % av befolkningen uppger att de inte har någon nära vän, och denna andel är högst bland de äldsta, där 15 % saknar en nära vän (NOD, 2025).

Forskning visar att ensamhet och isolering hänger samman med ökad risk för psykisk ohälsa, suicidtankar, hjärt- och kärlsjukdom, depression, demens och förtida död. Sambandet kan även vara omvänt, då sjukdom kan leda till isolering (Folkhälsomyndigheten, 2025).

Olika former av ensamhet

Ensamhet är ett tillstånd som relaterar till sociala interaktioner. Ensamhet kan vara självvald och positiv eller ofrivillig och negativ. Ordet ensamhet används för att beskriva ett tillstånd där ens sociala relationer inte är så som man önskar, ibland även benämnt ofrivillig ensamhet.

- **Social** ensamhet handlar om bristande tillgång till sociala nätverk och sammanhang och att man har få eller inga relationer.
- **Emotionell** ensamhet innebär avsaknad av nära relationer, någon att dela sina innersta tankar och känslor med.
- **Existentiell** ensamhet beskrivs som en djupare form av ensamhet och en känsla av att ingen på riktigt kan förstå mig.

Källa: (Folkhälsomyndigheten, 2025)



Social ekonomi

Social ekonomi är ett gemensamt namn för den sektor som samlar organiserade verksamheter som primärt har samhällliga ändamål, vilket enligt Kulturdepartementet definierades (Regeringen, 1998):

- Bygger på demokratiska värderingar.
- Är organisatoriskt fristående från den offentliga sektorn.
- Organiserar som föreningar, trossamfund, kooperativ, stiftelser och liknande sammanslutningar.
- Har allmännyttan eller medlemsnytta, inte vinstintresse som främsta drivkraft.

Detta benämns också som civilsamhället. Även andra begrepp används för att beskriva delar eller aspekter inom detta. Genomgående i denna rapport används beskrivningen idéburen organisation för att fånga upp att aktören har idén om sitt medlems- eller samhällsnytta i centrum. De är också organiserad enligt någon av de 7 associationsformer som SCB kategoriserar som idéburen (Överenskommelsen, 2022). I Sjuhärads åtta kommuner finns totalt 5 099 idéburna organisationer, varav 3230 är ideella föreningar (VGR, 2023). Det ska också påpekas att det finns många nationella eller regionala föreningar som är verksamma inom Sjuhärad, även om de har säte annanstans.



Förstudiens metod

Förstudien har genomförts med primärt workshops och litteraturanlys som metod, med kompletterande samtal. Tre workshops genomfördes: en i Dalstorp (Tranemo kommun), en i Borås och en digitalt. 15 föreningar deltog sammanlagt i förstudien. Tjänstepersoner från Borås, Vårgårda och Ulricehamn har deltagit i workshop eller enskilt samtal.

Litteraturanlys består primärt av rapporter från myndigheterna Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen samt nämndhandlingar på regional och kommunal nivå. Ytterligare viktig litteratur är ”100 exempel på civilsamhällets arbete mot ofrivillig ensamhet” samt forskning kring det ideella engagemanget. En skrivbordanalys av tillgänglig material via Sjuhärads kommuners hemsidor gjordes också, dvs att utifrån sökordet ”ofrivillig ensamhet” se vilka träffar som dök upp.

Resultat

Nationellt organ för dialog och samråd mellan regeringen och det civila samhället (NOD) är en struktur för samverkan med syfte att underlätta samverkan mellan offentliga aktörer och civilsamhället. De släppte våren 2025 sammanställningen ”100 exempel på civilsamhällets arbete för att motverka ofrivillig ensamhet” där de lyfter att idéburna organisationer bidrar till att förebygga och minska ensamhet i ordinarie verksamhet och riktade projekt. Mycket av arbetet sker indirekt genom att verksamheter fokuserar på att stärka gemenskap och inkludering ur ett brett perspektiv. Genom föreningar, nätverk och ideella organisationer skapas sociala sammanhang och möjligheter till meningsfulla relationer, särskilt för grupper som ofta inte nås av offentlig verksamhet. NOD har kategoriserat den idéburna verksamheten för att minska ensamhet i sex typer:

- **Mötesplatser:** Träffpunkter och öppna verksamheter med sociala aktiviteter.
- **Samtalsgrupper:** Tidsbegränsade och strukturerade grupper, främst för äldre.
- **Väntjänst:** Ledsagning och social samvaro, ofta som komplement till hemtjänst.
- **Sociala aktiviteter:** Gruppaktiviteter utan fast mötesplats, ofta med medlemskap.
- **Kunskaphöjande insatser:** Stöd och kunskap till individer, professioner och volontärer.
- **Individuellt stöd och stödlinjer:** Telefon, chatt eller e-post, ibland riktat till särskilda grupper.

Verksamhet görs inom en bredd och mångfald av typer av organisationer, där NOD kategoriserat enligt följande tio (NOD, 2025):

1. Barn- och ungdomsorganisationer
2. Äldreorganisationer
3. Funktionsrätts- och patientorganisationer
4. Migrations- och integrationorganisationer
5. Rättighets- och målgruppsbaserade organisationer
6. Intresse- och bildningsorganisationer
7. Trosbaserade organisationer
8. Socialt inriktade organisationer
9. Idrotts- och friluftorganisationer
10. Opinion- och paraplyorganisationer

Nationellt perspektiv

Våren 2025 lanserades den nationella strategin ”Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen – en nationell strategi mot ensamhet”, vars övergripande mål är att skapa ett samhälle med jämlika förutsättningar för sociala relationer. Den pekar på strukturella hinder, såväl fysiska, ekonomiska och sociala som begränsar vissa gruppers möjligheter till socialt deltagande. Strategin innefattar tre delmål:

- Att sociala arenor ska vara tillgänglig för alla.
- Att hinder för socialt deltagande ska minska.
- Färre människor ska leva i långvarig ensamhet.

Det betonas uppsökande arbete, tidig identifiering och samverkan mellan olika verksamheter med rutiner för att lotsa vidare till rätt stöd. I strategin lyfts idéburna organisationer fram som centrala aktörer, då de erbjuder sociala aktiviteter, sprider information och ger medmänskligt stöd. Strategin förutsätter bred samverkan mellan offentlig sektor, civilsamhälle, privata aktörer och individer, och kopplas till andra folkhälsosatsningar som psykisk hälsa och suicidprevention (Folkhälsomyndigheten, 2025).

2023 lanserade regeringen en gemenskapssatsning, med totalt 300 miljoner kronor per år. Den består av flera olika delar, bland annat utlysningar av medel via Socialstyrelsen, med fokus på att nå äldre personer, personer med funktionsnedsättning och andra utsatta grupper. Utöver detta har även regeringen startat ett företagsnätverk för ökad gemenskap bestående av enskilda företag och organisationer som engagerar sig för att motverka ofrivillig ensamhet inom sina respektive arenor och branscher (NOD, 2025).

Folkhälsomyndigheten har sammanfattat arbetet med ofrivillig ensamhet i sin rapport "Ensamhet – förekomst, konsekvenser och åtgärder" (Folkhälsomyndigheten, 2024). De statliga fördelade stadsbidragen har möjliggjort ett stort antal aktiviteter och åtgärder på kommunal nivå. Idéburna organisationer lyfts som viktiga för att minska ensamhet, där idrottsföreningar och trossamfund lyfts särskilt. Idrottsföreningars har möjlighet att främja gemenskap och social samvaro i sin ordinarie verksamhet. Merparten av aktiviteter har fokus på lågtröskelaktiviteter och syftar till att locka både återvändare och nybörjare. Merparten har erbjudit en fikastund i samband med träningen och det har också varit deltagare som endast fikar. Trossamfundens särskilda roll lyfts i rapporten. Deras kärnverksamhet är gemenskap men också att många erbjuder samtalsstöd, mötesplatser och sociala aktiviteter. Insatserna som vanligtvis är öppna för alla, kostnadsfria eller subventionerade, och riktas särskilt till äldre, ensamma, hemlösa samt socialt och ekonomiskt utsatta.

Sammantaget är vanligast genomförda insats att ordna mötesplats med olika sociala aktiviteter, gärna med fika. Andra insatser är samtalsgrupper, väntjänster samt kunskapsstöd och stödlinjer. Mest förekommande målgrupp är äldre samt personer med funktionsnedsättningar (Folkhälsomyndigheten, 2024).

Det ideella engagemangets roll

Engagemang i ideellt arbete bidrar till ökad meningsfullhet, bättre psykiskt mående, minskad ensamhet och stärkt gemenskap. Kort och sammanfattat kan det beskrivas som att det är individens upplevelse om nyttan som ligger som grund till motivationen att engagera sig och ge sin tid och energi. God nytta inkluderar ofta att känna gemenskap och samhörighet samt en känsla av att känna sig behövd och värdefull. Vanliga hinder för engagemang är tidsbrist, samt om självupplevd nytta istället blir osäkerhet kring hur ens medverkan kan bidra och en känsla av att inte behövas.

I Sverige rapporteras det att ungefär hälften, 52 %, någon gång arbetat med ideellt arbete senaste året med särskilt högt deltagande bland äldre. Av dessa så är ungefär 30 % de som utgör en så kallad kärntrupp, då de lägger mer än 12 timmar per månad på ideellt arbete. Motsvarande är det nästan en tredjedel som aldrig arbetat ideellt. Bland dessa är det överrepresenterat med individer som har sämre socioekonomiska förutsättningar samt kvinnor. För äldre kan även nedsatt rörlighet och begränsade digitala färdigheter försvåra deltagande. Det finns därför behov av mer tillgängliga och inkluderande former för engagemang (Lundberg, Ebba, & Johan, 2025).

Existentiell Hälsa

Existentiell hälsa (EH) har inte en entydig definition men kan beskrivas som meningsskapande, relation till sig själv, andra och naturen, en känsla av trygghet och att vara en del av något större (Folkhälsomyndigheten, 2024). Rapporterat är det 80 % som anser sig ha medelmåttig, 15 % god och 5 % låg EH. Vid kategoriseringar av grupper så kan det påvisas att yngre i ålder 15 – 24 har fler med låg EH och att kvinnor samt välutbildade oftare har god EH. Kort sammanfattat går det att beskriva en stereotypisk person med god EH som en individ i ålder 25 – 64 år, högutbildad, är gift, litar på allmänheten och människor samt självuppskattar sin hälsa som god. En stereotypisk person med låg EH är mellan 15 - 25 år och saknar hög utbildning, har dålig tillit till samhället och individer samt lider av ohälsa. Vad som påverkar mest för lägre EH är det självuppskattade hälsotillståndet. Detta i sin tur påvisar att om sitt eget hälsotillstånd skattas som dåligt så är troligheten att individen inte ser sig själv som en del och behövd av samhället samt saknar nöjdhet med sitt liv (Nilsson, 2025).

Ställs frågan ”Har de människor som arbetar ideellt en bättre existentiell hälsa än de som inte gör det?” så finns det indikatorer på att civilsamhället påverkar positivt. Att engagera sig ideellt är viktigare än kön, ålder och utbildning. God EH är därmed starkt kopplat till delaktigheten i det ideella arbetets sociala sammanhang och att det går att självskattat bidra med en, för en själv, viktig uppgift. Att kunna ge uttryck för sig själv och ens värderingar samtidigt som man hjälper andra i en social tillhörighet tillsammans med andra blir en stark motivation (Nilsson, 2025).



”Det sägs att den som är frisk har tusen önskningar medan den som är sjuk bara har en enda.”

Mikael Nilsson, Socialstyrelsen

Vad görs av idéburna organisationer i Sjuhärad?

Majoriteten av idéburna organisationers verksamhet har sin grund i att ge gemenskap och samhörighet för sin medlemsbas. Det kan också handla om att de adresserar en samhällsfråga och därmed riktar sig till en större målgrupp gällande att skapa en känsla av samhörighet. Att därför berätta vad alla över 5 000 idéburna organisationer i Sjuhärad gör, samt även de som har sitt säte utanför Borås men är verksamma i Sjuhärad, är svårt. Kartläggningen utgår från tre olika perspektiv: idéburna initiativ som beviljats offentliga medel för satsning/verksamhet inom att motverka ofrivillig ensamhet, vad SES medlemsorganisationer velat dela med sig i ämnet, samt andra intressenter som velat diskutera under förstudiens tid.

Socialstyrelsen

Socialstyrelsens nationella utlysning mot ofrivillig ensamhet hade 2023 en budget på 98 miljoner kronor. Det kom in 849 ansökningar på sammanlagt 376,2 miljoner, vilket motsvarade en översökning på 284 procent. Av dessa beviljades 440. År 2024 fördelades ytterligare 98 miljoner. Då inkom 880 ansökningar på totalt 466,8 miljoner, motsvarande 376 procent av budgeten, och 448 organisationer beviljades medel (Socialstyrelsen, 2024). Siffror för 2025 var inte klara vid förstudiens slut.

Ansökningarnas omfattning visar att idéburna organisationer vill bidra till arbetet mot ensamhet. De beviljade projekten har främst handlat om fysiska aktiviteter, högtidsfiranden, utflykter samt olika prova-på-aktiviteter. Socialstyrelsen bedömer att statsbidraget har bidragit till att förebygga och bryta ensamhet, vilket också organisationerna själva uppger. 92 procent anser att de i hög eller ganska hög grad nått sina mål.

Vanligast bland mottagarna är pensionärsföreningar och organisationer med social inriktning. De flesta riktar sig till äldre personer, vilket hänger samman med att bidraget i första omgången endast kunde ges till denna grupp. Samtidigt stod pensionärsföreningar endast för 11 procent av det beviljade beloppet, något som förklaras av att de ofta är små lokala föreningar med låga kostnader och utan anställda (Socialstyrelsen, 2025).

Under 2023 – 2025 beviljades 28 projekt som har haft verksamhet i någon av Sjuhärads kommuner. Viss felmarginal kan förekomma då det är en tolkning av geografisk hemmahörande för de totalt 1292 beviljade projekten samt att vissa organisationer kan ha haft verksamhet över kommungränser.

Socialstyrelsen

2023

- Alingsås/Vårgårda Demensförening
- Borås Golfklubb
- Länsnykterhetsförbundet Västra Götaland
- RFSL Sjuhärad (Liberté)
- SPF Horredsbygden
- SPF Seniorerna Svenljunga
- SPF Seniorerna Västra Kind

2024

- Borås Golfklubb
- De sju häradernas kulturhistoriska förening
- Equmenia Herrljunga
- Equmeniakyrkan Ulricehamn
- RFSL Sjuhärad
- SPF Seniorerna Tranemo
- SV Sjuhärad
- PRO Limmared
- SPF Horredsbygden
- SPF Seniorerna Västra Kind

2025

- Alingsås/Vårgårda Demensförening
- Bosniskhercegovinsk -Svenska kvinnoförbundet
- De sju häradernas kulturhistoriska förening
- Equmeniakyrkan Ulricehamn
- Equmeniakyrkan Vårgårda
- KULTURFÖRENING BOSNIEN-HERCEGOVINA BOSNA I BORÅS
- Länsnykterhetsförbundet Västra Götaland
- SPF Seniorerna Markbygden
- SPF Seniorerna Västra Kind
- Svenljunga Folketshusförening
- Vårgårda pastorat

Delregional nämnd södra

Delregional södra nämnd är en hälsosjukvårdsnämnd i Västra Götaland och som åren 2022 och 2023 hade en satsning på att motverka ofrivillig ensamhet för äldre samt fullföljda studier för ungdomar. En kommun skulle vara sökande men att aktiviteterna utfördes av idéburen organisation. Totalt 10 projekt beviljades utifrån fokus på att motverka ofrivillig ensamhet.

Samtliga projekt hade sociala aktiviteter som verktyg, med kultur och hantverk som gemensam röd tråd för flera av satsningarna. Projekten hade hög grad av lokalt fokus och var specifikt avgränsade till geografisk ort, stadsdel eller bygd. De kulturella uttrycken var musik, högläsning och kör. Många kombinerade befintliga mötesplatser med aktivt uppsökande verksamhet för att nå isolerade äldre. Projekten hade viss variation angående målgrupp, där exempelvis *Timmele 2.0* riktade in sig på äldre män, särskilt änklings. *Flerspråkig högläsning* fokuserade på äldre med annat modersmål än svenska. *Vi sjunger Hjärna* vände sig till personer med minnessjukdom. *Musikbesök hos dig* och *Ring en vän* riktade sig till ensamboende och de som var särskilt isolerade.

Hur projekten arbetade med det uppsökande arbetet skiljde sig åt. *Musikbesök hemma hos dig* kom hem till personer, *Ring en vän* hade både telefonsamtal, hembesök och ledsagning och *Utvecklingsprojekt i Östra Kind* hade sk äldrelotsar som jobbade relationellt fördelat på sex olika orter. De övriga projekten byggde främst på att deltagare kom till redan befintliga mötesplatser, för att göra hantverk tillsammans och sociala träffar (DRNS, 2022).

Projekten kan sammanfattas i tre huvudsakliga strategier:

- Mötesplatsbaserad gemenskap (hantverk, träffar, ull).
- Kultur som hälsofrämjande verktyg (musik, kör, högläsning).
- Uppsökande relationsarbete (telefon, hembesök, lotsar).

Delregionala södra nämnden (VGR)

2022

- Tranemo kommun och SPF Östra Kind, *Utvecklingsprojekt för att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre i Östra Kind*.
- Ulricehamns kommun och Oasen, *Ring en vän*.
- Ulricehamns kommun och Kulturgläntan, *Musikbesök hemma hos dig*.
- Vårgårda kommun och Bilda, *Vi sjunger hjärna*.

2023

- Tranemo kommun och Bygdegårdsföreningen Uddebo, *Ull i Uddebo*.
- Tranemo kommun och Gula Fabrikens, *Hantverk och gemenskap*.
- Vårgårda kommun och Svältornas Fornminnesförening, *Musikbesök hemma hos dig*.
- Vårgårda kommun och Södra Härene hembygdsförening, *Torsdagsträffar i Härenegården*.
- Borås stad och Albansk Kulturcenter Migjeni, *Flerspråkig högläsning för äldre*.
- Ulricehamns kommun och Timmele GOIF, *Timmeleträffen 2.0*.

Delregionala Södra Nämnden har också ett samverkansavtal med Västra Götalands Bildningsförbund och RF Sisu angående att kraftsamla för tre fokusområden:

- Psykisk hälsa och suicidprevention med fokus på tidiga insatser.
- Ofrivillig ensamhet i alla åldrar.
- Fysisk aktivitet.

Satsningen möjliggör för medlemsorganisationer att söka pengar för att utföra projekt inom fokusområdena (VGB, 2025). I Sjuhärad har avtalet möjliggjort att Borås Folkhögskola genomfört sin satsning "Hur mår du", med samtalscaféer, workshops och föreläsningar, se figur 1 för logotyp. Första omgången var träffarna en gång/vecka. Under våren 2026 är det fem träffar (BoråsFolkhögskola, 2025).

Övriga aktiviteter med verksamhetsområde inom Sjuhärad har varit "Rollspel 101", med Studieförbundet Göteborg – Sjuhärad samt "Att motverka ofrivillig ensamhet genom broderikonst" med NBV Väst (VGB, 2025).



Figur 1 Logotyp från Borås folkhögskola om "hur mår du".

Social Ekonomi

Social Ekonomi Sjuhärad har ett samarbete med Västra Götalands kulturnämnd att fördela medel till småskaliga projekt på max 20 000 kr som främjar demokrati, yttrandefrihet, delaktighet och inkludering. Under 2025 fördelades medel till 13 projekt, varav tre uttryckligen syftar till att motverka ofrivillig ensamhet:

- **Hantverkscafé RPG Borås**
Ett projekt som vill motverka ofrivillig ensamhet och isolering genom att skapa ett hantverkscafé för dialog och möjlighet att hitta nya vänner, särskilt riktat till äldre män. Hantverkscaféet ämnar vara en plats för att få vara kreativ i en social miljö som också erbjuder föreningar och annan verksamhet att marknadsföra sociala aktiviteter eller annan form av sammankomst.
- **Stallkompisar – Torkarps ryttaförening**
Genom flertalet träffar vill projektet kunna ge möjlighet för utsatta grupper, så som nyanlända och ofrivilligt ensamma, att kunna mötas. Också att uppleva möte med naturen i form av att få rida, utöva hästvård och vara på plats i ett stall. Genom diskussion och uppmuntran delas erfarenheterna med varandra via fika i slutet träffarna.
- **Förstudie för Fontänhus i Borås**
En undersökning om det går att etablera ett fontänhus i Borås. Fontänhus är ett begrepp som funnits sedan 1948 och är i grunden en demokratisk föreningsform för att ge möjlighet till personer att arbetsträna utan statlig eller kommunal inverkan. En målgrupp som vanligtvis har många riskfaktorer för ofrivillig ensamhet (Social Ekonomi, 2026).

Ett annat projekt som förstudien vill uppmärksamma är medlemsorganisationen Hemgården i Borås och deras "Speedfriending". Konceptet går ut på att med frågekort som samtalsstöd under några minuter få bekanta sig med nya personer. Sedan bjuds på fika och möjlighet för mingel. Det möjliggjordes med pengar från Borås Stads medel för lokal utveckling och kommer med stor sannolikhet fortsätta i samverkan med fler föreningar (Hemgården, 2026).

Allmänna Arvsfondsprojekt

Ytterligare ett projekt denna förstudie vill uppmärksamma är det nystartade ”Delaktighet tillsammans” som Funktionsrätt VG genomför med medel från Allmänna Arvsfonden. Projektet ska i nära samverkan med målgrupperna äldre och personer med funktionsnedsättning ta fram och utveckla en metod som kan fungera som ett stöd för att minska ofrivillig ensamhet och ge målgrupperna möjlighet att knyta nya kontakter i anpassade aktiviteter. Ett exempel är att ha sociala aktiviteter för seniorer inom funktionshinderområdet, de som inte längre går till daglig verksamhet. Det kan handla om högläsning, pyssel eller fika. En annan aktivitet är bugg för de som är + 80 år, sittgympa i samverkan mellan föreningar samt gemensamma föreläsningar. Projektet ska även arbeta fram nya samverkansformer mellan funktionsrättsorganisationer, seniororganisationer och kommuner (FunktionsrättVG, 2026).

Idéburna offentliga partnerskap

Idéburna offentliga partnerskap är en samverkansform mellan idéburen och offentlig part som bemöter komplexa samhällsfrågor. I Borås finns tre som erbjuder verksamhet som motverkar ofrivillig ensamhet, för primärt äldre.

- **Allaktivitetshuset för Sverigefinländare** är en förening som i samverkan med Borås Stad erbjuder finskspråkiga seniorer lunchservering och caféverksamhet, för att ge gemenskap och att bryta den ofrivilliga verksamheten.
- PRO Målsryd/Gånghester driver **café 9an**, en viktigt social mötesplats för äldre på seniorboendet och i närområdet. Huset är också en samlingsplats för andra föreningar och organisationer.
- **Restaurang Guldkanten** är ett socialt företag som både ger anpassad anställning och arbetsträning för personer långt ifrån arbetsmarknaden, lunchservering för primärt äldre (men öppen för alla) samt aktiviteter, ex bingo, promenader, sittgympa, föreläsningar, filmer och teknikcafé (Överenskommelsen, 2026).

Vårgårda kommun och ABF (Arbetarnas Bildningsförbund) har ingått ett Idéburet Offentligt Partnerskap (IOP) för att minska ensamhet och öka social inkludering i Vårgårda tätort. Samarbetet innebär att ABF etablerar en mötesplats och anordnar aktiviteter för invånarna. Avtalet har förlängts att gälla från och med 2026-01-01 (Vårgårda, 2026).

Ulricehamns kommun och Oasens seniorförening har formaliserat ett långvarigt samarbete genom ett idéburet offentligt partnerskap (IOP) som gäller till och med 31 december 2026, med möjlighet till förlängning. Syftet är att stärka äldres sociala relationer samt främja fysisk och psykisk hälsa, för att bidra till ökad självständighet (Ulricehamn, 2026).



Kommunal kartläggning av verksamhet som bjuder in idéburna i arbetet

Vid analys av alla kommunernas hemsidor 2025 framkom fyra satsningar:

- Träffpunkt Simonsland i Borås fungerar som mötesplats, allaktivitetshus och frivilligcentral med syfte att motverka ofrivillig ensamhet och isolering. I huset finns omkring 75 föreningar vars närvaro och engagemang utgör grunden för verksamhetens genomslag. Träffpunkten erbjuder aktiviteter och social samvaro, främst för seniorer och personer med behov av social kontakt. (Borås, 2026).
- Herrljunga kommun har ett rättighetsnätverk som arbetar med att utveckla verksamheten utifrån ett människorättsperspektiv samt att främja sociala mötesplatser och förebygga ofrivillig ensamhet. Som en del av detta genomförs aktiviteter såsom ”föreläsningssfika”, där invånare bjuds in till föreläsningar vid olika tider och platser för att öka tillgänglighet och deltagande. Nätverket är öppet men lyfter inte specifikt föreningsliv eller andra idéburna organisationer (Herrljunga, 2026).
- Ulricehamn har både strategisk och operativ samverkan med civilsamhället, där ofrivillig ensamhet lyfts fram som ett fokusområde där exempelvis projektet *Ring en vän* uppmärksammas (Ulricehamn, 2026).
- Vårgårda kommun arbetar för att minska ofrivillig ensamhet bland invånare från 75 år och uppåt. Syftet är att identifiera ensamhet, erbjuda stöd och främja hälsa genom ökad gemenskap och meningsfulla aktiviteter. I arbetsgruppen sitter två trossamfund med (Vårgårda, 2026).

Vilka svårigheter och utmaningar finns?

Folkhälsomyndigheten lyfter fram att det behövs fler insatser med fokus på emotionell och existentiell ensamhet men även att gällande social ensamhet nå ut till fler grupper. Det är skillnad mellan olika former av ensamhet. Aktiviteter som syftar till att minska social ensamhet kanske inte alls bemöter den emotionella eller existentiella ensamheten, där det kan vara mer relevant med samtalsgrupper eller samtalsstöd. (Folkhälsomyndigheten, 2024) Två av fem organisationer av de som beviljats medel från Socialstyrelsen uppger att det är svårt att nå de grupper som har störst behov av att bryta sin ensamhet. Detta gäller ensamstående män, de som är socialt isolerade samt de som inte pratar svenska (Socialstyrelsens, 2024).

Ett annat hinder Folkhälsomyndigheten lyfter är att ta sig själv till en mötesplats. Det kan kräva både fysisk och psykisk kapacitet men även mod. Många beviljade insatser förutsätter att individen kan ta sig själv till platsen för aktivitet eller att det finns tillgång till färdtjänst eller ledsagning. Därför kan insatser behöva planeras utifrån helheten av att individen ska ta sig till aktiviteten, delta och sedan hem igen. Det kan också behövas stöd för att våga ta steget (Folkhälsomyndigheten, 2024). Alla dessa perspektiv återkommer i förstudiens samtal.

Vem är den ensamme?

Alla samtal poängterar att det är upp till den enskilde att säga ifall hen är ensam och att det alltid är en subjektiv känsla, det syns inte alltid utifrån. Även den som lever ensam kanske inte känner sig ensam.

”Det går inte att säga något gemensamt om de ensamma, det är många olika! Alla som lever ensamma är inte ensamma.”

Det är dock vissa särskilda grupper som framkommit i samtalen:

- Änkor och änklingar
- Sjuka och deras anhöriga, där särskilt fokus lagts i samtalen på de anhöriga.
- Män i flera åldrar, särskilt landsbygd. Där kvinnor antas ha större och djupare socialt nätverk.

Kommunikation och nå ut

De som är ofrivillig ensamma är inte uppsökande och samstämmigt beskrivs en utmaning att nå ut med erbjudandet om sin verksamhet. Grovt uppdelat finns två tillvägagångssätt för att nå de ensamma, de som redan finns inom medlemsregistret men inte är aktiva samt att nå utanför föreningen. Utmaningar är att ha korrekta medlemsuppgifter samt att för föreningen på olika sätt jobba för att ta reda på om medlemmen är ensam och skulle behöva extra stöttning för att delta. Den senare kategorin är än svårare och handlar om att på olika sätt synas och ”nå ut i bruset”, med annonsering, sociala medier eller relationella metoder för att kontakta via telefon eller via nätverk och samverka med andra föreningar/kommun.

Det framkommer att det är en utmaning att de äldre på senare år fått lära sig att de inte ska svara på okända nummer. Ett sätt att parera den utmaningen kan vara att skicka ut brev och meddela från vilket nummer som föreningen kommer ringa ifrån. Det ger god effekt. Dock är det dyrt för föreningen med porto. Det digitala utanförskapet att hantera en smart telefon är också påtagligt för de äldre, även om många satsningar gjorts och görs av både studieförbund, föreningar och kommuner.

En röd tråd i samtalen har varit huruvida insatser ska riktas med utformning mot ofrivillig ensamhet eller om bjuda in till ordinarie verksamhet. Det kan kännas utpekande eller skamligt att få etiketten ”ensam”. Men det kan också vara viktigt få känna identifikation med den som bedriver verksamheten. Ett exempel är en person som berättar att hen förut var på en studiecirkel om ensamhet men där cirkelledaren var gift och hade rikt nätverk av vänner, medan hen som deltog var änka och famlade efter sin plats i ny social situation.

”De som först ledde träffarna hade inte själva erfarenhet av ensamhet. Det skorrade. Man måste få prata med andra som vet hur det är att vara ensam. De som inte är det – vet inte hur det är. Att få prata om det.”

Det framkommer också en reflektion kring skillnad på stad och land, att exempelvis idrottsförening eller kyrkan är en samlade punkt för landsbygden. Annan synpunkt är att på liten ort så blir den ensamma inte anonym eller osynlig, då de genom sociala kontakter och nätverk finns ganska bra koll på de boende i orten. Exempel som dyker upp i samtal är att i en pensionärsförening där seniorer som förut arbetade inom hemtjänst känner till vilka som sitter ensamma hemma eller att man lagt märke till att grannen sällan eller aldrig får besök.

Hinder för deltagande

För många med nedsatthet, såväl kognitiva som fysiska, krävs anpassningar för att individ ska känna sig välkommen eller kunna delta. Det är viktigt att ta hänsyn till både hörsel, rörelse och syn. För den med rörelsenedsättning kan många saker vara hinder, tex trösklar, högt gräs eller otillgänglig entré. Erfarenhet är att bokstavligen hålla person i hand och leda in till aktiviteten.

Andra hinder är:

- Ekonomi som hinder framkommer tydligt, särskilt sett till att de ensamma kan ha många riskfaktorer av psykisk eller fysisk funktionsnedsättning, sämre hälsa, vara pensionär, svagare etablering på arbetsmarknad som sammantaget kan leda till sämre ekonomiska förutsättningar.
- Ett annat hinder är logistik och ta sig till aktivitet. Här finns både ekonomiska och hälsoaspekter. Det finns en tydlig trend att de äldre ställer bilen och av olika anledningar känner sig osäker på att köra bil. Särskilt för personer på landsbygd blir därför eventuell bristande kollektivtrafik ofta ett problem. Men också att logistik kostar, vare sig det är bil, färdtjänst eller kollektivtrafik, även om kollektivtrafik kan vara gratis för seniorer beroende på kommun
- Att vara ensam är kostsamt även mentalt. Det faller på en själv att aktivera sig och att använda kraft för att ta tag i idéerna. Men att långvarigt vara ensam kan göra att självförtroende och energi försvinner. Det kan också bli en del av ens självbild, att det är så man beskriver sig och att delta i andras sociala sammanhang är att man tränger sig på.
- Otrygghet kan vara ett stort hinder, som märks extra om aktivitet sker i ett område individen inte är van vid, särskilt kvällstid.
- Tidpunkt för aktivitet inkluderar och exkluderar alltid olika, exempelvis att öka tryggheten genom att ha aktiviteter dagtid gör att de som arbetar dagtid inte kan gå.
- Nya livssituation kan innebära att förlora fotfästet, där samtalen visar fram skiftet att gå i pension och förlora tidigare jobbsammanhang, byta bostad till en mindre, byta ort men också när barnen lämnar bygden eller vid sjukdom när ens anhöriga blir allvarligt sjuk eller går bort.
- De som har sociala svårigheter, exempelvis personer som lyckats bli nyktra från missbruk kan ha sociala svårigheter i grunden som gjorde de vände sig till missbruket.
- Den ensamme kan också ha bristande erfarenhet av föreningsliv och ideellt engagemang.

Det finns också en målgrupp som låter bli att engagera sig av rädsla för att få påverkad ersättning från Försäkringskassan. Generell riktlinje är att om du har hel sjukersättning eller aktivitetsersättning endast kan engagera dig i begränsad omfattning, oftast bedömt som upp till fem timmar veckan. Ideellt arbete ska alltid anmälas till Försäkringskassan och kan påverka bedömningen av arbetsförmåga (Försäkringskassan, 2013). Det finns ett uppdrag att se över regelverket som ska redovisas senast 21 maj 2027 (Socialdepartementet, 2025).

Föreningens utmaningar

Många av de projekt som förstudien tagit del av bygger på volontärer och ideella personer som lagt tid och kraft, varav några i stor omfattning. Utifrån en begränsad projektperiod kan det finnas vind i seglen och engagemang, men att vid projektets slut återupprepa verksamhet eller starta igång igen kan vara tufft för de ideella, som inte orkar eller vill en period till.

Att möta den ensamma tar tid och kräver personligt bemötande. Den som vågar sig till en ny typ av aktivitet är sårbar och avgör snabbt om hen känner sig välkommen, där välkommandet – eller bristen på – kan avgöra fortsatt deltagande. Det kan vara utmanande för en förening att möta upp detta behov.

Samverkan mellan idéburna och kommun är en komplex fråga med många faktorer men några av projekten har uttryckt bristande intresse från kommunen. Kanske för att många av de frågor som framkommer i detta ämne har med andra delar av kommunen att göra än de som handlar om generellt föreningsstöd, exempelvis anhörigstöd eller hemtjänst.

I många fall möter också föreningar komplex problematik, där den enskilde behöver omfattande hjälp från exempelvis vården eller kommunal omsorg. Det kan väcka känsla av frustration eller maktlöshet att se svårigheterna men inte kunna bemöta eller lösa dem.

Strukturella utmaningar

Ytterligare strukturella utmaningar förstudien identifierat är:

- Trötthet över ämnet. Våren 2025 när förstudien beviljades var lite av en kulmen där mycket sagts och gjorts i ämnet tidigare, vilket skapat en "mättnad".
- Trängsel, att det skett många olika satsningar gör också att det kändes mättnad över att det skulle komma in än fler aktörer i ämnet.
- Tendens till endast utrymme för ett idéburet perspektiv åt gången och om det redan fanns en idéburen aktör i ett offentligt samverkansforum så var det tillräckligt.
- Projektifiering, utifrån de utmaningar som tillkommer med det. Exempelvis kortsiktiga tidshorisonter, undanträngning av annan verksamhet, att klämma in verksamhet i offentliga mål för att få medel m.m.



”Saknar att höra ihop med någon, att förtroligt samtala med.”

Änka i Tranemo

Vad finns för framgångstips för kontinuerlig verksamhet?

En av de saker som Folkhälsomyndigheten pekar på som framgångsrikt är att aktivitet sker i närområdet samt i högre utsträckning utgår från individ eller målgrupp. (Folkhälsomyndigheten, 2024) Även i förstudiens samtal återkommer ett fokus på det lokala, att det sänker trösklar att aktivitet sker nära, inte endast i centralort eller centrum, utan även ute i orterna eller stadsdelarna.

Mat är en central och samlande faktor. Det visar sig både i sammanställning från Folkhälsomyndigheten, Socialstyrelsen samt från samtal inom ramen för förstudien. Nästan alla aktiviteter har ett inslag av fika eller mat. Där det finns flera olika typer av aktiviteter har fika och gemensam mat varit mer populärt än motion och friskvård. Där det funnits möjlighet sponsra sänkt kostnad för restaurangbesök har det varit väldigt uppskattat. Även resor är uppskattat med flera berättelser om att det skapar kontakter mellan nya personer. Ett medskick är att målgruppsanpassa, ibland är det bättre med liten minibuss som är snällare för hörsel och andra sinnesintryck medan det vid andra tillfällen är uppskattat med det sociala i en stor buss med plats för upp till 48 personer.

Andra tips är:

- Att direkt möta den som är ny, med leende, hej och en fråga om hen behöver hjälp eller stöd.
- Att möta upp vid hemmet och ledsaga till aktivitet
- Aktivitet som görs sida vid sida och inte kräver ögonkontakt, exempelvis promenad eller pyssel/hantverk
- Att göra aktivitet i små grupper kan för många sänka trösklar för deltagande.
- Ha fika mitt i, så de som känner de inte orkar eller att det inte passade dem kan smita iväg på ett icke-iögonfallande sätt.
- Att få stöd inför eller förklarat för sig hur aktivitet går till samt förväntningar.
- Ge möjlighet att ställa frågor innan, om såväl hur lokalen ser ut eller vilka som troligtvis kommer delta, så personen kan förbereda sig.
- Vara noga med information kring logistiken, hur man enklast tar sig till aktiviteten.
- Samverka med andra föreningar, genom att erbjuda aktiviteter tillsammans eller i samma lokal. Gemensam marknadsföring och tipsa om varandras event och aktiviteter.
- Att låta det få ta tid att bygga verksamhet och lita på att det kommer bli omtalat.
- Lära sig hur verksamheten kan utvecklas, genom att fråga vad det är som hindrat att delta tidigare.

” Det handlar om sekunder, att fånga in de spontana händelserna och inte vara stressad och gå vidare.

Ryktet gick och ökade deltagande. Det är viktigt få göra långsiktig verksamhet.”

Hur aktivitet utformas inkluderande innehåller många delar. Såväl hur anmälan sker som lokalens fysiska förutsättningar. Om anmälan är endast digital kan det exkludera. Det är bra att komplettera med möjlighet att ringa eller berätta muntligt. Inkluderande lokaler kan gälla hörselslinga, sänkta trösklar samt entré som är möjligt att komma in även som rörelsehindrad. Även om hiss finns så kan det avskräcka. Att ha aktiviteter i markplan upplevs både enklare att delta och mer välkommande.

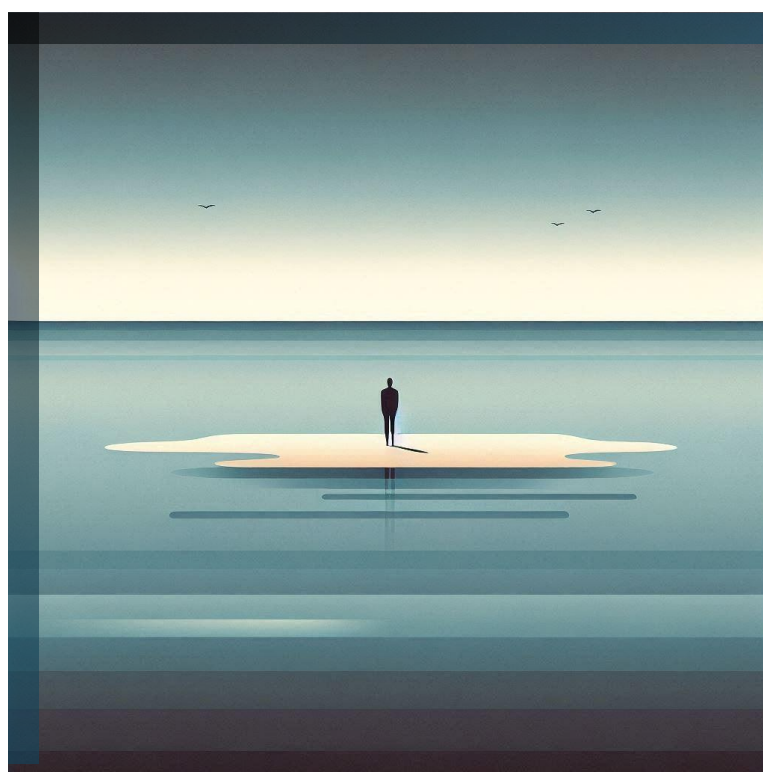
Digitala eller hybridevent kan bjuda in och sänka trösklar för deltagande för vissa. Hybridevent innebär att gemensamt titta på en föreläsning i föreningslokal som sänds någon annanstans ifrån. Detta kan gärna kombineras med att ha fika och samtal. Detta kan vara ett bra sätt samverka många föreningar. Nackdel är att det ställer stora krav gällande både teknisk utrustning som kunnande.

”Man ska samverka. Många jobbar inom ensamhet. Alltifrån idrottsföreningar, äldreföreningar, bibblan, kommunen, många är med på samma planhalva. Om vi kan gruppjobba, inte konkurrera eller göra samma saker, utan ta nytta av varandra, inte göra samma misstag. Om något redan testats, gör inte det igen. Att kunna höra, det här har vi gjort och gör inte det. Att vi föreningar hittar nya samarbetspartner.”

Förslag för framtiden

Merparten av de organisationer som deltagit i förstudien har förslag kring framtiden som främst handlar om att utveckla den egna verksamheten och i många fall få fortsätta kring den inslagna vägen. Men det lyfts också förslag kring samverkan, gällande:

- Framförallt mellan föreningar. Det gäller primärt kunskap och erfarenhet men också gemensam användning av lokaler och att prata samman sig kring aktiviteter.
- Med kommunen. Ett särskilt perspektiv som dök upp var gällande de äldre och få ökad kontakt med hemtjänst eller annan typ av omsorgsfunktion.
- Med vården. Likt förstudien visar är psykisk och fysisk ohälsa en stark riskfaktor för ofrivillig ensamhet. I många fall kan föreningar identifiera och se dessa individer men räcker inte själva till. Att bjuda in läkare eller psykologer till föreningsaktiviteter lyfts som önskvärt.



Analys

Det finns ett rikt utbud av aktiviteter och verksamheter i Sjuhärad som arbetar för att motverka och bryta ofrivillig ensamhet. I denna förstudie har 42 särskilda projekt kunnat identifierats samt även fem idéburna offentliga partnerskap (IOP) där idéburen och kommunal part på olika sätt bemöter eller benämner ofrivillig ensamhet. Säkerligen finns det fler utöver all ordinarie verksamhet som på olika sätt arbetar för att skapa gemenskap och samhörighet för de som är ensamma.

Likt NODs nationella sammanställning visar och som också återfinns i denna delregionala kartläggning så är det en bredd av organisationer och verksamhetsområden, exempelvis kultur, trossamfund, idrott, pensionär, funktionsrätt, hembygd, etnisk/integration, bildning osv. Även NODs sex kategorier av aktiviteter återkommer och kan användas på delregional nivå. Det finns en tonvikt på sociala mötesplatser, där framförallt kulturella uttryck skapar gemenskap, men det återfinns andra typer av stödjande verksamhet som väntjänst, samtalscaféer, studiecirkel osv.

Det har sedan 2023 funnits en statlig satsning som gett stor effekt på idéburna organisationers möjlighet att göra riktad verksamhet. Även på delregional och lokal nivå märks hur riktade pengar påverkat föreningars verksamhet. De riktade offentliga medlen har en stark inriktning mot äldre. Det gör att det finns en väldigt stor rikedom med idéer för verksamhet riktad till äldre. Men det innebär också ett mörkertal. Studier visar att ofrivillig ensamhet finns i alla åldrar. Andra målgrupper som också lider av ofrivillig ensamhet, framförallt yngre, har inte syns i denna förstudie. Det betyder inte att verksamhet inte görs, men den synliggörs inte på samma sätt och det sätts inte samma etikett av att arbetet handlar om att bryta eller motverka den ofrivillig ensamheten. Kanske de yngre snarare omfattas av fullföljda studier och meningsfull fritid och de mitt i livet handlar om särskilda sårbara grupper, exempelvis att närma sig arbetsmarknaden.

Ett område som under tiden för förstudien växt i relevans är hur företag önskar sälja produkter som med hjälp av AI kan bidra i arbetet med att motverka ofrivillig ensamhet. Detta med fokus på individ men har inte ännu slagit igenom på svensk front. Det har under förstudien inte lyfts på organisatorisk nivå eller att det är något föreningar eller andra idéburna organisationer överväger. Därmed finns inga förslag kopplat till AI men Social Ekonomi Sjuhärad vill ändå uppmärksamma och peka på att ”AI-vän” är något som kommer påverka inom frågan om ofrivillig ensamhet.

Utmaningar och svårigheter

Deltagare i förstudien har lyft många hinder för deltagande på individuell nivå och reflekterat kring vilka utmaningar det ger för den idéburna organisationen. Utmaningar och svårigheter kan samlas i sex kluster:

Kommunikation och svårighet att nå ut

Ensamhet är en subjektiv upplevelse som inte är synlig utifrån. Det gör det svårt att identifiera vem som faktiskt behöver stöd och vilka insatser som är relevanta. Flera aktörer beskriver att människor som är ofrivilligt ensamma ofta inte själva söker upp aktiviteter och sällan nås av erbjudandet att delta. Att nå ut med information om aktiviteter är en betydande utmaning. De som är mest isolerade är ofta också svårast att nå genom traditionella kanaler. Organisationer beskriver svårigheter både i att aktivera befintliga medlemmar och i att nå personer utanför föreningslivet. Samtidigt försvåras kontakten av faktorer som digitalt utanförskap eller en ökad försiktighet bland äldre att svara på okända telefonnummer. Detta gör uppsökande arbete tidskrävande och ibland kostsamt.

Olika typer av ensamhet kräver olika insatser

En ytterligare svårighet är att ensamhet kan ta olika former. Social ensamhet kan ibland motverkas genom aktiviteter och mötesplatser, medan emotionell eller existentiell ensamhet kan kräva mer fördjupade samtal eller stödinsatser. Aktiviteter som syftar till social gemenskap riskerar därför att inte nå personer vars behov främst handlar om känslomässigt stöd eller livsmening. De sociala mötesplatser många verksamheter satsar på, når nog inte fullt ut för alla typer av ensamhet.

Ekonomi och logistik som hinder för deltagande

Ekonomi och logistik är återkommande hindren som lyfts. Det kostar att vara social och alla ofrivilligt ensamma har inte de ekonomiska resurserna att delta. Logistik och transport är ett annat hinder, särskilt på landsbygden där kollektivtrafik kan vara begränsad och där äldre i allt högre grad slutar köra bil. Även logistik kostar. Det här är faktorer som kan vara svårt för föreningen att påverka men det märks en vilja att sänka kostnaderna där så är möjligt och det förekommer mycket reflektioner kring hur underlätta de logistiska trösklarna, med såväl hämtning, samåkning och gemensamma resor.

Psykologiska och sociala barriärer

Utöver praktiska hinder finns också psykologiska aspekter. Långvarig ensamhet kan påverka självkänsla och energi, vilket gör det svårare att ta initiativ eller delta i nya sociala sammanhang. Otrygghet, rädsla för att vara till besvär eller känslan av att inte höra till kan ytterligare förstärka dessa hinder. I vissa fall kan även nya livssituationer – exempelvis pensionering, sjukdom eller förlust av närstående – bidra till att sociala nätverk försvagas och att individer tappar fotfästet. Föreningar och idéburna organisationer kan behöva reflektera kring detta inför att organisera aktivitet och verksamhet.

Organisatoriska och strukturella utmaningar

För föreningar och organisationer finns även interna och strukturella utmaningar. Många verksamheter bygger på ideella insatser, vilket innebär att engagemanget kan vara svårt att upprätthålla över tid, särskilt efter avslutade projektperioder. Samverkan med offentliga aktörer upplevs ibland som komplex eller begränsad, vilket kan försvåra arbetet när deltagarnas behov går utöver vad föreningar själva kan erbjuda. Därtill finns en risk att arbetet präglas av kortsiktiga projekt snarare än långsiktiga strukturer.

Andra aspekter av det ideella engagemanget

Utöver detta vill förstudien också uppmärksamma sambandet med att ideellt engagemang enligt forskning skänker meningsfullhet och sammanhang och en hög så kallad existentiell hälsa men att det finns en stor grupp människor som inte engagerar sig ideellt. Den gruppen uppvisar dessutom liknande riskfaktorer som beskrivs för att vara ofrivilligt ensam, bland annat lågutbildad, svag etablering på arbetsmarknaden, funktionsnedsättning, utlandsfödd, självuppskattad sämre hälsa både psykiskt och fysiskt. Det kan vara vanskligt att dra ett likhetstecken mellan dessa grupper men det vore av stort intresse att ytterligare reflektera och inhämta kunskap och utforska eventuella samband. Det kan också innebära att för på riktigt bryta den ofrivilliga ensamheten behöva gå utanför den sedvanliga ramen för vad det innebär att vara ideellt aktiv och delta på föreningsaktiviteter, och se på vad behoven skulle kunna vara för nya typer av målgrupper som är ovana vid traditionellt föreningsliv.

Den stora bredden av behov hos den ensamme personen har berörts på olika sätt i förstudien men endast i liten mån har det framkommit perspektiv på den som betar sig på ett socialt avvikande beteende, dvs inte följa sociala koder eller på andra sätt bryta mot konventioner som exempelvis bristande hygien. Det är ytterligare lager av anpassning från föreningens sida som vore av intresse för ytterligare reflektion.

Framgångsfaktorer:

Mat och fika som samlingspunkt

Mat och fika framträder som en särskilt viktig komponent. Oavsett fokus på aktivitet eller verksamhet i övrigt finns det en stark gemensam nämnare – att samlas kring fikan och maten. De fungerar inte bara som ett praktiskt inslag utan som en social samlingspunkt som skapar trygghet och samtal. För den som har svag ekonomi kan dessutom gratis fika, eller reducerad pris på restaurang, vara ett incitament till att både delta och stanna kvar. Också omvänt, att tid för fika kan ge en socialt acceptabel tid att dra sig undan för den som inte orkar/vill delta hela aktiviteten.

Lokal närhet

I och med att framgångsrik verksamhet är väldigt lokal, nästintill hyperlokal räcker det inte prata om kommun utan mer meningsfullt prata om ort eller bygd. Inte heller hela staden utan stadsdel. Det minskar också behovet av resor, som kan vara hinder, och sänker tröskel för deltagande.

Att nå den ensamme- uppsökande, relationellt och/eller mötesplats

Tre vägar har identifierats för att nå den ensamme. Antingen uppsökande, exempelvis utgå från olika typer av register så som ringa alla över 85 år i ett område eller de medlemmar som inte deltagit under ett år osv. Det kan också handla om att via föreningens sociala kontakter och särskilda kontaktpersoner arbeta relationellt och bygga förtroende. Slutligen att etablera en mötesplats som har spännande verksamhet som lockar dit den som förut inte deltagit.

Tillgänglighet och anpassning för nedsättningar

Det finns många sätt att anpassa såväl verksamhetens utformning som lokalen/platsen där den bedrivs. Det kan handla om att vara i mindre sammanhang med små grupper, anpassa för syn- och hörselnedsättning, inte enbart förlita sig på digital anmälan. Men också att lokaler med tillgänglig entré, inga trösklar osv. Här framkommer en frustration hos vissa parter, att det i många fall ligger utanför föreningens förmåga påverka lokalen eller är dyrt/svårt att anpassa.

Förstudien vill här peka på Funktionsrätt VGs projekt, med förhoppning om att de metoder och verktyg de kommer ta fram är användbara även för fler.

Att sänka trösklar och krav

Flera projekt pekar på vikten av att skapa lågtröskelmiljöer. Det kan handla om små grupper med aktiviteter där ögonkontakt inte står i centrum, så som att skapa tillsammans, promenera m.m. Det kan också vara viktigt skapa möjligheten att lämna en aktivitet utan att det uppmärksammas. Även tydlig information om lokal, deltagare och upplägg bidrar till att minska osäkerhet.

Personligt bemötande och stöd

En annan avgörande faktor är det personliga bemötandet. Små handlingar – att bli mött i dörren, få hjälp att hitta eller få en kort introduktion – kan vara avgörande för om en person väljer att stanna eller återkomma. Även mer praktiskt stöd, såsom hålla handen när den med svag balans ska kliva över hinder, kan minska osäkerhet och därmed öka deltagandet. Detta visar att inkludering inte enbart handlar om aktiviteternas innehåll och lokalens utformning utan även om hur deltagare tas emot och välkomnas.

Långsiktighet och samverkan

Slutligen framträder tid och samverkan som viktiga strukturella faktorer. Verksamheter behöver få utvecklas över tid för att bli kända och etablerade. Samarbete mellan föreningar kan både bredda utbudet och stärka marknadsföringen, vilket i sin tur kan bidra till att fler hittar till aktiviteterna.

Rekommendationer för fortsatta arbete

Social Ekonomi Sjuhärad är en stödjande organisation, vars arbete ska främja idéburen sektor på bred front. Utifrån förstudien rekommenderas att:

1. Samla - Erfarenhetsutbyte och lära av varandra.

Social Ekonomi Sjuhärad kan bjuda in till en eller fler lärandeträff(ar) med erfarenhetsutbyte mellan både de som genomfört riktat projekt som de som önskar lära sig mer. Företrädesvis skulle detta ske digitalt eller genom hybrid, dvs att föreläsningarna/berättelserna livesänds från en möteslokal. Gärna med en uppmaning om att de som tittar kan sitta i gemensam grupp, för att skapa förutsättningar för reflektion och samtal samt (våldigt viktigt) fika. Detta skulle också öka den delregionala relevansen och skapa förutsättningar för det lokala lärandet, då det innebär att resa till sin egen möteslokal men inte behöva transportera sig långt till möte, vilket vanligtvis blir Borås i och med både stor stad och ligger mitt i Sjuhärad. Med fördel skulle en sådan lärandeträff ske i samverkan med andra föreningar och gärna med kommunal/delregional samarbetspartner.

2. Synliggöra – visa fram myller och mångfald.

Som förstudien visar finns det en uppsjö av riktade verksamheter, insatser och projekt för ofrivillig ensamhet i Sjuhärad, men som i nuläget är svår att överblicka och inte möjlig för varje enskild idéburen organisation att enkelt tillägna sig. Social Ekonomi Sjuhärad skulle kunna visa fram detta på sin hemsida, för att inspirera och skapa möjligheter för den intresserade att själv klicka sig vidare. Genom att hänvisa till offentliga källor så som rapporter, nämndhandlingar, m.m kan visas fram vad som gjorts men också att idéburna organisationer själva kan välja att vara synliga för andra. De skulle ha möjligt att ha en kort projektbeskrivning synlig och om så önskar även kontaktuppgifter för att få veta mer. Detta för att också tydliggöra att det är ett myller och mångfald av verksamhet – och alla behövs. Det motverkar också bilden av att om det sker en idéburen aktivitet så är det tillräckligt. Det är verksamhet som ständigt behöver upprepas, förnyas, utvecklas och spridas till nya kontexter och geografiska områden.

3. Stärka - lärande och utforskande av blinda fläckar.

Förstudien har endast skrapat på ytan kring detta ämne, som är stort och komplext och samtidigt lite luddigt i kanten vad som egentligen behandlas. Det finns mycket lärande kvar att göra, exempelvis har inte gjorts en djupare analys av de likheter och olikheter mellan de 42 identifierade projekten. Förutom ytterligare analys och reflektion finns områden som skulle kunna testas och utforskas. Förslag på områden där det skulle kunna utföras testlabbar:

- Utbildning, gemensam reflektion och utforskande kring att nå de som inte tidigare varit ideellt aktiva, med ett särskilt Sjuhäradsfokus.
- Målgruppsinriktat lärande där flera föreningar har liknande utmaningar:
 - Ex lärandeseminarium kring att vara anhängig och hur föreningar och andra idéburna kan stötta.
- Samverkan med kommunen. Föresättningsvis se på hur och på vilket sätt idéburna organisationer bjuds in, involveras eller portas eller inte tas i beaktande kring detta ämne.

Fortsatt behov finns att se på frågan, om så styrelse, medlemsorganisationer, kommuner eller andra intressenter så finner önskvärt.

Litteraturförteckning

- Folkhälsomyndigheten. (2025). *Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen - En nationell strategi mot ensamhet*. Folkhälsomyndigheten.
- Folkhälsomyndigheten. (2024). *Ensamhet – förekomst, konsekvenser och åtgärder - En kartläggning*. folkhälsomyndigheten.
- Folkhälsomyndigheten. (2024). *Existentiell hälsa och folkhälsa: Delredovisning av regeringsuppdrag - begrepp, aktörer och mätmetoder*. Folkhälsomyndigheten.
- Folkhälsomyndigheten. (den 14 11 2025). *Nationell strategi mot ensamhet*. Hämtat från Folkhälsomyndigheten: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/nationell-strategi-mot-ensamhet/>
- Försäkringskassan. (2013). *Sjukersättning, VÄGLEDNING 2013:1 VERSION 14*. Försäkringskassan.
- Humak. (2023). *Ensam, tillsammans, i gemenskapen – förenings- och hobbyverksamhet som ungas resurs*. webbpublikation: Författare och Humanistiska yrkeshögskolan.
- Lundberg, E., Ebba, H., & Johan, v. E. (2025). *Många bidrar, få orkar bära: Ideellt arbete i Sverige 1992–2024*. Stockholm: Marie Cederschiöld högskola.
- Nilsson, M. (2025). *Existentiell hälsa och ideellt arbete - Att vara tillhörig, behövd och nöjd med livet*. Stockholm: MARIE CEDERSCHIÖLD HÖGSKOLA ARBETSRAPPORTSERIE.
- NOD. (2025). *100 exempel på civilsamhällets arbete mot ofrivillig ensamhet*. Nationellt organ för dialog och samråd mellan regeringen och det civila samhället.
- Redovisning av 2023 års statsbidrag för insatser som bidrar till att motverka frivillig ensamhet (2019:474)*. (den 04 02 2023). Hämtat från www.socialstyrelsen.se/publikationer
- Regeringen. (1998). *Social ekonomi i EU-landet Sverige – tradition och förnyelse i samma begrepp*. Hämtat från <https://www.regeringen.se/>: <https://www.regeringen.se/contentassets/7d2a464754b04014bb0b197ef2087221/social-ekonomi-i-eu-landet-sverige---tradition-och-fornyelse-i-samma-begrepp/>
- Socialdepartementet. (den 24 7 2025). *Uppdrag att analysera rätten till sjuk- och aktivitetsersättning vid ideella åtaganden*. Hämtat från Regeringen: <https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2025/07/uppdrag-att-analysera-ratten-till-sjuk--och-aktivitetsersattning-vid-ideella-ataganden/>
- Socialstyrelsen. (2025). *Redovisning av 2024 års statsbidrag för insatser som bidrar till att motverka ofrivillig ensamhet (2019:474)*. Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsens. (2024). *Redovisning av 2023 års statsbidrag för insatser som bidrar till att motverka ofrivillig ensamhet (2019:474)*. Socialstyrelsens.
- VGR. (2022). *Stöd till dig som i ditt arbete möter någon som är ofrivilligt ensam*. Västra Götalandsregionen avdelning social hållbarhet .
- VGR. (den 23 Oktober 2023). *Kultur och fritid*. Hämtat från Västra Götalandsregionen: <https://www.vgregion.se/statistik-analysportalen/samhalleochbefolkning/kulturochfritid/>
- Överenskommelsen. (2022). *Kärt barn har många namn – om det civila samhället*. Överenskommelsen.